

PERBANDINGAN TINGKAT KEBUGARAN JASMANI ANTARA MAHASISWA PENDIDIKAN OLAAHRAGA DENGAN MAHASISWA PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAAHRAGA

Nanda Eriko Pratama

Mahasiswa S-1 Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi, Fakultas Ilmu Keolahragaan,
Universitas Negeri Surabaya

Irma Febriyanti

Dosen S-1 Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi, Fakultas Ilmu Keolahragaan,
Universitas Negeri Surabaya

Abstrak

Badan sehat dan bugar tentu menjadi idaman setiap orang. Namun tidak setiap orang benar-benar mengetahui dengan pasti bugar tidaknya tubuh masing-masing sebelum menjalankan tes kebugaran. Kebugaran jasmani yang baik merupakan modal utama bagi seseorang untuk melakukan aktifitas fisik secara berulang dalam waktu yang relatif lama. Tujuan mempunyai kebugaran jasmani adalah agar dapat melakukan kegiatan sehari-hari secara efisien tanpa menimbulkan kelelahan yang berlebihan. Untuk mengetahui dan menilai tingkat kebugaran jasmani seseorang dapat dilaksanakan dengan melakukan beberapa macam tes, salah satunya dengan menggunakan *Multistage Fitness Test* (MFT) yang mengacu pada norma menurut Brianmac.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui perbandingan tingkat kebugaran jasmani antara mahasiswa pendidikan olahraga dengan mahasiswa pendidikan kepelatihan olahraga angkatan 2011 di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Surabaya. Jenis penelitian ini adalah penelitian perbandingan dengan menggunakan desain penelitian komparatif. Populasi dalam penelitian ini adalah semua mahasiswa putra jurusan pendidikan olahraga dan jurusan pendidikan kepelatihan olahraga angkatan 2011 dengan jumlah 255 mahasiswa. Pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan *cluster random sampling* yaitu 1 kelas dari jurusan pendidikan olahraga dan 1 kelas dari jurusan pendidikan kepelatihan olahraga angkatan 2011. Analisis data yang digunakan adalah deskripsi data dan uji persyaratan.

Berdasarkan hasil penelitian, tidak terdapat perbedaan kebugaran jasmani antara mahasiswa pendidikan olahraga dengan mahasiswa pendidikan kepelatihan olahraga angkatan 2011. Karena, mahasiswa pendidikan olahraga angkatan 2011 memperoleh nilai signifikansi (*P Value*) lebih besar dari nilai alpha (5%) atau 0,05 dengan kata lain $\text{Sig} > \alpha$ ($0,200 > 0,05$) sehingga diputuskan H_0 diterima yang berarti bahwa data memenuhi asumsi normal. Serta untuk nilai signifikansi dari tingkat kebugaran jasmani mahasiswa pendidikan kepelatihan olahraga angkatan 2011 memperoleh nilai signifikansi (*P Value*) lebih besar dari nilai alpha (5%) atau 0,05 dengan kata lain $\text{Sig} > \alpha$ ($0,068 > 0,05$) sehingga diputuskan H_0 diterima yang berarti bahwa data memenuhi asumsi normal. Rata-rata tingkat kebugaran jasmani mahasiswa pendidikan olahraga sebesar 38,277 dan mahasiswa pendidikan kepelatihan olahraga sebesar 39,762 dengan perbedaan tingkat kebugaran jasmani sebesar 1,449.

Kata Kunci: Kebugaran Jasmani, *Multistage Fitness Test* (MFT), Mahasiswa

Abstract

Healthy and fit body is certainly everyone's dream. Yet not everyone really knows for sure whether their body is fit enough or not before running fitness test. Good physical fitness is the main key for a person to perform repetitive physical activities in a relatively long time. The purpose of having a good physical fitness is to be able to perform daily activities efficiently without causing excessive fatigue. To identify and assess a person's level of physical fitness can be done by doing some kind of test, such as using *Multistage Fitness Test* (MFT), which refers to the norms introduced by Brianmac.

This study aims to compare the level of physical fitness between students of physical education and students of sport coaching education of the year 2011 at Faculty of Sport Science, State University of Surabaya. This research is a comparative study using a comparative study design. The population of this study is all students of sport education major and sport coaching education major of the year 2011 consisting of 255 students. The samples of this study are taken by using cluster random sampling in which consist of 1 class of physical education major and 1 class of sport coaching education major of the year 2011. Data analysis used in this study is the description of the data and test requirements.

Based on the results of the study, there are no differences in physical fitness between the students of physical education major and students of sport coaching education major of the year 2011. Because students of physical education of 2011 get greater grades of significance (*P value*) than the value of alpha (5%) or in other words $\text{Sig} 0.05 > \alpha$ ($0.200 > 0.05$), so it is decided that H_0 is accepted, which means that

the data meet the normal assumption. Mean while, the students of sport coaching education of 2011 also get greater grades of significance (*P value*) than the value of alpha (5%) or in other words $\text{Sig } 0.05 > \alpha$ (0.068 > 0.05), so it is decided that H_0 is accepted, which means that the data meet the normal assumption. The average level of physical fitness of physical education students is 38.277 and sport coaching education students is 39.762 with the level difference of physical fitness by 1.449.

Keywords: Physical Fitness, Multistage Fitness Test (MFT), Students

PENDAHULUAN

Badan sehat dan bugar tentu menjadi idaman setiap orang. Namun tidak setiap orang benar-benar mengetahui dengan pasti bugar tidaknya tubuh masing-masing sebelum menjalankan tes kebugaran. Kebugaran jasmani yang baik merupakan modal utama bagi seseorang untuk melakukan aktifitas fisik secara berulang dalam waktu yang relatif lama tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti. Tujuan mempunyai kebugaran jasmani yang baik agar mampu bekerja dengan produktif, efisien, dan optimal. Kebugaran jasmani yang optimal dapat diperoleh melalui latihan fisik yang benar, teratur, dan terukur. Selain itu, mengonsumsi makanan yang sehat dan bergizi serta memperhatikan aktifitas rekreasi diperlukan sebagai penyeimbang kondisi fisik dan mental. Tes kebugaran merupakan tes yang bertujuan untuk mengukur bugar tidaknya tubuh seseorang. Apabila seseorang melakukan suatu aktifitas fisik dan terasa sangat letih, padahal seharusnya tidak, maka bisa jadi orang tersebut memang kurang bugar.

Kebugaran jasmani setiap orang berbeda-beda, ada orang yang mempunyai kebugaran jasmani baik, sedang, bahkan adapula yang buruk. Orang yang mempunyai kebugaran jasmani baik, ketika melakukan banyak aktivitas, tidak akan merasakan lelah yang sangat berarti bahkan masih bisa mengerjakan aktivitas yang lain. Sedangkan orang yang mempunyai kebugaran jasmani buruk, ketika melakukan banyak aktivitas maka setelah itu akan merasakan kelelahan yang sangat berarti, sehingga tidak bisa melakukan aktivitas lain bahkan dapat sakit karena aktivitas yang telah dilakukan.

Kebugaran jasmani seseorang dapat ditingkatkan dari yang buruk menjadi lebih baik. Kebugaran dapat diubah dengan cara melakukan olahraga secara teratur. Untuk mengetahui dan menilai tingkat kebugaran jasmani seseorang dapat dilaksanakan dengan melakukan beberapa macam tes, yaitu dengan menggunakan *Multistage Fitness Test* (MFT). Oleh karena itu, *Multistage Fitness Test* sangat penting untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani. John F. Kennedy mengatakan, "*Physical fitness is not only one of the most important keys to a healthy body, it is the basis dynamic and creative intellectual activities*" (Nurhasan dkk, 2005:17).

Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Surabaya adalah Fakultas yang memiliki tiga Jurusan, antara lain: Jurusan Pendidikan Kesehatan dan Rekreasi, Jurusan Pendidikan Keperawatan Olahraga, dan Jurusan Pendidikan Olahraga. Dari tiga jurusan ini yang mempunyai tingkat kesamaan kuliah praktik yang hampir sama adalah Jurusan Pendidikan Keperawatan Olahraga dan Jurusan Pendidikan Olahraga. Jurusan Pendidikan

Kepelatihan Olahraga dan Jurusan Pendidikan Olahraga sama-sama memiliki empat kelas, yaitu kelas A, B, C, D, dan terdiri dari empat angkatan, yaitu angkatan 2009, 2010, 2011, 2012. Dari buku pedoman, mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan Unesa angkatan 2011 tahun ajaran 2013/2014 menginjak pada semester genap dan memiliki matakuliah praktik paling banyak. Untuk mahasiswa dari Jurusan Pendidikan Keperawatan Olahraga menempuh mata kuliah praktik lebih banyak dibandingkan dengan mahasiswa dari Jurusan Pendidikan Olahraga, serta banyaknya prestasi olahraga yang diperoleh mahasiswa Jurusan Pendidikan Keperawatan Olahraga sebagai atlet dan pelatih dalam perlombaan olahraga tingkat daerah maupun nasional.

Maka dari itu, akan dilakukan penelitian untuk mengetahui perbedaan tingkat kebugaran jasmani antara mahasiswa Jurusan Pendidikan Olahraga dengan mahasiswa Jurusan Pendidikan Keperawatan Olahraga angkatan 2011.

METODE

Penelitian ini menggunakan jenis penelitian perbandingan (*comparative research*), yaitu suatu penelitian yang membandingkan satu kelompok sampel dengan kelompok sampel lain berdasarkan variabel atau ukuran-ukuran tertentu. (Maksum, 2009: 53) dan menggunakan desain penelitian komparatif, yaitu penelitian yang diarahkan untuk membandingkan satu kelompok sampel dengan kelompok lainnya.

Populasi dalam penelitian ini adalah Populasi dalam penelitian ini adalah semua mahasiswa putra Pendidikan Olahraga angkatan 2011 FIK Unesa sebanyak 4 kelas, yaitu kelas A,B,C,D dengan jumlah 122 mahasiswa dan semua mahasiswa putra Pendidikan Keperawatan Olahraga angkatan 2011 FIK Unesa sebanyak 4 kelas, yaitu kelas A,B,C,D dengan jumlah 133 mahasiswa. Sehingga besar populasi adalah 255 mahasiswa. Sesuai dengan pendapat Arikunto (2006: 134), yang menyatakan bahwa "apabila subjeknya kurang dari 100, lebih baik diambil semua hingga penelitiannya menggunakan penelitian populasi, jika jumlah subjeknya lebih besar dari 100 dapat diambil antara 10-15% atau 20-25% atau lebih."

Pengambilan sampel dalam penelitian ini yaitu 1 kelas mahasiswa Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Surabaya dan 1 kelas mahasiswa Pendidikan Keperawatan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Surabaya. Jika kita hanya akan meneliti sebagian dari populasi, maka penelitian tersebut disebut penelitian sampel. Sampel adalah sebagian atau wakil populasi yang diteliti. Dinamakan penelitian sampel apabila kita bermaksud

untuk menggeneralisasikan hasil penelitian sampel. (Arikunto, 2006: 131)

Dalam mengukur tingkat kebugaran jasmani, seseorang dapat menggunakan beberapa jenis tes dan pengukuran yang baik dan fleksibel untuk digunakan. Tes tingkat kebugaran jasmani diantaranya yaitu tes Balke, Harvard Step Test, TKJI dan MFT. Dalam pelaksanaan tes kebugaran jasmani pada mahasiswa Pendidikan Olahraga dan Pendidikan Kepelatihan Olahraga angkatan 2011, akan dilaksanakan penelitian dengan menggunakan instrumen tes MFT (yang sesuai dengan panduan *Multistage Fitness Test*). Untuk mengukur kemampuan atau mengukur tingkat kebugaran jasmani seseorang dapat menggunakan metode MFT yang mengacu pada norma menurut Brianmac

Penelitian ini dilakukan selama 2 hari (2 x pertemuan) pada bulan Mei 2013 semester ganjil tahun pelajaran 2013/2014. Instrumen penelitian digunakan untuk mengumpulkan data. Dalam penelitian ini instrumen yang digunakan adalah Dalam penelitian ini teknik pengumpulan data akan dilaksanakan dengan menggunakan tes MFT (*Multistage Fitness Test*). Berikut langkah-langkah yang ditempuh untuk pengambilan data tersebut:

1. Perlengkapan Tes

- Tempat tes dapat berupa halaman, lapangan olahraga atau tanah datar yang tidak licin. Panjang tempat tes tidak kurang dari 22 meter dengan lebar 1 sampai 1,5 meter,
- Laptop*,
- Sound*,
- Kaset panduan MFT,
- Alat pengukur panjang,
- Tanda batas jarak,
- Stopwatch*.

2. Persiapan Pelaksanaan Tes

- Peneliti memberikan pengarahan kepada sampel yang akan melakukan tes.
- Peneliti membagikan angket terbuka kepada sampel.
- Melaksanakan tes MFT pada sampel sesuai dengan urutan absensi.
- Peneliti menganjurkan kepada sampel untuk melakukan pendinginan dengan berjalan-jalan dan melakukan peregangan.
- Ukur panjang lintasan lari adalah 20 meter dan beri tanda di kedua ujungnya.

3. Persiapan Peserta Sebelum Tes

- Dua jam sebelum melakukan tes jangan memakan makanan yang membutuhkan proses pencernaan yang lama seperti nasi, mie instan dan lain-lain, pakai pakaian olahraga dan sepatu yang tidak licin, jangan merokok sebelum melakukan tes, jangan melakukan aktivitas yang berat sebelum tes dan hindari udara lembab dan panas.
- Perlu disarankan agar peserta tes melakukan peregangan terutama untuk otot-otot tungkai sebelum melaksanakan tes. Disarankan juga untuk

melakukan pemanasan secara umum sehingga secara fisik dan mental siap melaksanakan tes. (Maksum, 2007: 29-30)

4. Pelaksanaan Tes

- Hidupkan *laptop* lalu ikuti petunjuk selanjutnya,
- Pada bagian permulaan, jarak antara dua sinyal tut menandai suatu interval satu menit yang diukur secara akurat. yang digunakan untuk memvalidasi kualitas kasette MFT. Caranya hidupkan *stopwatch* bersamaan dengan sinyal tut pertama dan matikan pada sinyal tut kedua, lalu cocokkan waktunya. Jika interval satu menit tersebut cocok, berarti kondisi kasette masih baik dan jarak 20 meter layak digunakan. Jika hasilnya tidak cocok satu menit, baik kurang ataupun lebih maka jarak tepuhnya disesuaikan berdasarkan tabel berikut :

Pedoman Penetapan Panjang Lintasan Lari Tes MFT Berdasarkan Hasil Validasi Kecepatan Putaran Kaset.

Periode Waktu Standar (detik)	Panjang Lintasan Lari (meter)
55	18.333
55.5	18.5
56	18.666
58.5	18.833
57	19
57.5	19.166
58	19.333
58.5	19.5
59	19.666
59.5	19.833
60	20
60.5	20.166
61	20.333
61.6	20.5
62	20.688
62.5	20.833
63	21
63.5	21.166
64	21.333
64.5	21.5
65	21.666

Sumber: Mahardika, Evaluasi Pengajaran (2008:86)

- Selanjutnya terdengar penjelasan ringkas mengenai pelaksanaan tes yang mengantarkan pada penghitungan mundur selama lima detik menjelang dimulainya tes.
- Setelah itu akan keluar sinyal *tut* tunggal pada beberapa interval yang teratur.
- Peserta tes diharapkan berusaha agar sampai ke ujung yang berlawanan bertepatan dengan sinyal *tut* yang pertama berbunyi, untuk kemudian berbalik dan berlari kearah berlawanan.
- Selanjutnya setiap kali sinyal *tut* berbunyi peserta tes harus sudah sampai di salah satu ujung lintasan lari yang ditempuhnya.
- Setelah mencapai interval satu menit, disebut level atau tingkatan satu yang terdiri dari tujuh *shuttle* atau balikan.

- h. Selanjutnya interval satu menit akan berkurang sehingga untuk menyelesaikan level selanjutnya peserta tes harus berlari lebih cepat.
- i. Setiap kali peserta tes menyelesaikan jarak 20 meter, posisi salah satu kaki harus tetap menginjak atau melewati batas 20 meter, selanjutnya berbalik dan menunggu sinyal berikutnya untuk melanjutkan lari ke arah berlawanan.
- j. Setiap peserta tes harus berusaha bertahan selama mungkin, sesuai dengan kecepatan yang telah diatur. Jika peserta tes tidak mampu berlari mengikuti berlari mengikuti kecepatan tersebut maka peserta harus berhenti/dihentikan dengan ketentuan :
 - 1) Jika peserta tes gagal mencapai dua langkah atau lebih dari garis batas 20 meter setelah bunyi tut, pengetes memberi toleransi 1 x 20 meter, untuk memberi kesempatan peserta tes menyesuaikan kecepataannya.
 - 2) Jika pada masa toleransi itu peserta tes gagal menyesuaikan kecepataannya, maka dia dihentikan dari kegiatan tes. (Mahardika, 2008: 85-87).

Untuk mengetahui berapa besar hasil penelitian ini, maka menggunakan beberapa rumus sebagai berikut: Deskripsi Data, (Mean, Standart Deviasi, Varian) dan Uji Persyaratan (*Chi-square*, Uji Homogenitas, Uji Beda)

HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan data hasil penelitian yang diperoleh, berikut hasil tes kebugaran jasmani antara mahasiswa Pendidikan Olahraga angkatan 2011 yang berjumlah 22 mahasiswa memiliki nilai minimum sebesar 27,2, nilai maksimum sebesar 48,7 dengan nilai rata-rata sebesar 38,277, nilai varian sebesar 34,172 dan nilai standar deviasi sebesar 5,8457 sedangkan hasil tes MFT mahasiswa Pendidikan Kevelatihan Olahraga angkatan 2011 yang berjumlah 31 mahasiswa memiliki nilai minimum sebesar 26,8, nilai maksimum sebesar 48,7, dengan nilai rata-rata sebesar 39,726, nilai varian sebesar 40,953 dan nilai standar deviasi sebesar 6,3994.

Berdasarkan data hasil penelitian yang diperoleh dapat diketahui jumlah presentase dari kategori kebugaran jasmani antara Mahasiswa Pendidikan Olahraga dan Mahasiswa Pendidikan Kevelatihan Olahraga angkatan 2011 yaitu: kurang sekali, kurang, sedang, baik, baik sekali. dapat disimpulkan bahwa siswa yang masuk dalam kategori kurang sekali sebanyak 4 siswa atau sebesar 18,18 %, siswa yang masuk dalam kategori kurang sebanyak 5 siswa atau sebesar 22,72 %, siswa yang masuk dalam kategori sedang sebanyak 8 siswa atau sebesar 36,36 %, siswa yang masuk dalam kategori baik sebanyak 2 siswa atau sebesar 9,09 %, dan siswa yang masuk dalam kategori baik sekali sebanyak 3 siswa atau sebesar 13,63 %.

Sedangkan hasil kebugaran jasmani mahasiswa pendidikan kevelatihan olahraga angkatan 2011 dapat disimpulkan bahwa mahasiswa yang masuk dalam kategori kurang sekali sebanyak 6 siswa atau sebesar 19,35 %, siswa yang masuk dalam kategori kurang

sebanyak 7 siswa atau sebesar 22,58 %, siswa yang masuk dalam kategori sedang sebanyak 7 siswa atau sebesar 22,58 %, siswa yang masuk dalam kategori baik sebanyak 4 siswa atau sebesar 12,9 %, dan siswa yang masuk dalam kategori baik sekali sebanyak 7 siswa atau sebesar 22,58 %.

Berdasarkan pada analisis yang telah dilakukan dengan menggunakan program komputer *Statistical Program for Solution Science (SPSS) for Windows Evaluations 20.0*, dimana dimaksudkan untuk menjelaskan adakah perbedaan kebugaran jasmani pada mahasiswa pendidikan olahraga dengan mahasiswa pendidikan kevelatihan olahraga angkatan 2011. Dari hasil penelitian tentang perbandingan tingkat kebugaran jasmani, dapat diketahui bahwa tingkat kebugaran jasmani mahasiswa pendidikan olahraga angkatan 2011 memperoleh nilai signifikansi (*P Value*) lebih besar dari nilai alpha (5%) atau 0,05 dengan kata lain $Sig > \alpha$ ($0,200 > 0,05$) sehingga diputuskan H_0 diterima yang berarti bahwa data memenuhi asumsi normal. Serta untuk nilai signifikansi dari tingkat kebugaran jasmani mahasiswa pendidikan kevelatihan olahraga angkatan 2011 diperoleh nilai signifikansi (*P Value*) lebih besar dari nilai alpha (5%) atau 0,05 dengan kata lain $Sig > \alpha$ ($0,068 > 0,05$) sehingga diputuskan H_0 diterima yang berarti bahwa data memenuhi asumsi normal.

Maka, tidak terdapat perbedaan yang signifikan antara tingkat kebugaran jasmani mahasiswa pendidikan olahraga dengan tingkat kebugaran jasmani mahasiswa pendidikan kevelatihan olahraga angkatan 2011.

Hal ini disebabkan beberapa faktor yaitu program matakuliah praktik pada mahasiswa pendidikan kevelatihan olahraga yang dibuktikan dengan adanya nilai rata-rata SKS praktikum sebesar 59,09 % dan mahasiswa pendidikan olahraga dengan nilai rata-rata SKS praktikum sebesar 61,90 % dan juga disebabkan oleh aktifitas fisik di luar jam perkuliahan seperti kebiasaan olahraga, melatih, sebagai atlet yang memiliki jadwal berlatih, dan belajar, sehingga mempengaruhi kondisi kebugaran jasmani antara mahasiswa pendidikan olahraga dengan mahasiswa pendidikan kevelatihan olahraga angkatan 2011.

Tabel 1. Hasil pengolahan data Deskriptif

No.	Kelompok	N	Min.	Max.	Mean	Varian	SD
1	Mahasiswa Pendidikan Olahraga	22	27,2	48,7	38,277	34,17	5,85
2	Mahasiswa Pendidikan Kevelatihan Olahraga	31	26,8	48,7	39,726	40,95	6,4
3	Beda	9	0,4	0	1,449	6,78	0,55

Hasil tes MFT mahasiswa Pendidikan Olahraga angkatan 2011 yang berjumlah 22 mahasiswa memiliki nilai minimum sebesar 27,2, nilai maksimum sebesar 48,7 dengan nilai rata-rata sebesar 38,277, nilai varian sebesar 34,172 dan nilai standar deviasi sebesar 5,8457 sedangkan hasil tes MFT mahasiswa Pendidikan Kevelatihan Olahraga angkatan 2011 yang berjumlah 31

mahasiswa memiliki nilai minimum sebesar 26,8, nilai maksimum sebesar 48,7, dengan nilai rata-rata sebesar 39,726, nilai varian sebesar 40,953 dan nilai standar deviasi sebesar 6,3994.

Tabel 2. Perhitungan Normalitas

Kebugaran Jasmani	Kolmogrov-smirnov Z	Sig.	Keterangan
MFT FIK Unesa Pendidikan Olahraga 2011	0,098	0,200	Normal
MFT FIK Unesa Pendidikan Keplatihan Olahraga 2011	0,151	0,068	Normal

Dari hasil penghitungan uji normalitas dapat dijelaskan nilai signifikansi dari tingkat kebugaran jasmani mahasiswa pendidikan olahraga angkatan 2011, nilai signifikansi (*P Value*) lebih besar dari nilai alpha (5%) atau 0,05 dengan kata lain $\text{Sig} > \alpha$ ($0,200 > 0,05$) sehingga diputuskan H_0 diterima yang berarti bahwa data memenuhi asumsi normal. Serta untuk nilai signifikansi dari tingkat kebugaran jasmani mahasiswa pendidikan kepelatihan olahraga angkatan 2011 diperoleh nilai signifikansi (*P Value*) lebih besar dari nilai alpha (5%) atau 0,05 dengan kata lain $\text{Sig} > \alpha$ ($0,068 > 0,05$) sehingga diputuskan H_0 diterima yang berarti bahwa data memenuhi asumsi normal.

PENUTUP

Simpulan

Hasil penelitian ini dapat disimpulkan bahwa tidak terdapat perbedaan kebugaran jasmani antara mahasiswa pendidikan olahraga dengan mahasiswa pendidikan kepelatihan olahraga angkatan 2011.

Mahasiswa pendidikan olahraga memiliki tingkat kebugaran jasmani dengan nilai rata-rata sebesar 38,277, mahasiswa pendidikan kepelatihan olahraga memiliki tingkat kebugaran jasmani dengan nilai rata-rata sebesar 39,726. Sehingga, antara mahasiswa pendidikan olahraga dengan mahasiswa pendidikan kepelatihan olahraga angkatan 2011 hanya memiliki perbedaan tingkat kebugaran jasmani sebesar 1,449.

Saran

Berdasarkan simpulan tersebut, maka selanjutnya peneliti mengajukan beberapa saran. Adapun saran tersebut adalah ; (1) Apabila penelitian ini dikaji ulang, maka diharapkan untuk menggunakan variabel penelitian yang lebih banyak dan menggunakan instrumen tes kebugaran jasmani yang lainnya.; (2) Bagi Mahasiswa hendaknya lebih memperbanyak aktifitas fisik baik seperti berolahraga di luar jam matakuliah praktikum agar memperoleh tingkat kebugaran jasmani yang lebih optimal dan mendalami pengetahuan tentang bagaimana menjaga tingkat kebugaran jasmani serta perlu adanya

pemahaman tentang pentingnya menjaga dan meningkatkan kebugaran jasmani.

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, Suharsimi. 2006. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatam Praktik (Edisi Revisi VI)*. Jakarta : PT. Rineka Cipta.
- Brianmac. 1998. *Normative data for VO2 Max (Online)*, (<http://www.brianmac.co.uk/vo2max.htm>, diakses 18 februari 2013)
- Maksum, Ali. 2007. *Tes dan Pengukuran Dalam Olahraga*. Surabaya : Universitas Negeri Surabaya.
- Maksum, Ali. 2008. *Buku Ajar Mata Kuliah Metodologi Penelitian Dalam Olahraga*. Surabaya : FIK – Universitas Negeri Surabaya.
- Maksum, Ali. 2009. *Buku Ajar Mata Kuliah Metodologi Penelitian Dalam Olahraga*. Surabaya : FIK – Universitas Negeri Surabaya.
- Nurhasan, dkk. 2005. *Petuntuk Praktis Pendidikan Jasmani*. Surabaya : Unesa University Press.
- Sriundi M, I Made. 2008. *Pengantar Evaluasi Pengajaran*. Suarabaya: Isori Jawa Timur.